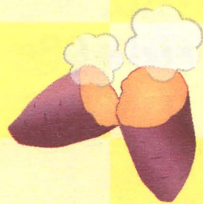
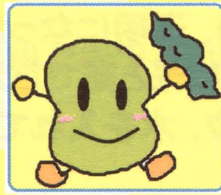
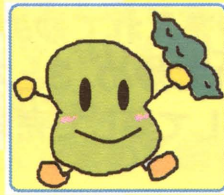


わくわく農業体験収穫祭

～野菜をおいしく食べよう～



平成23年10月22日【土】
名阪食品株式会社
(泉大津市食育推進委員会)

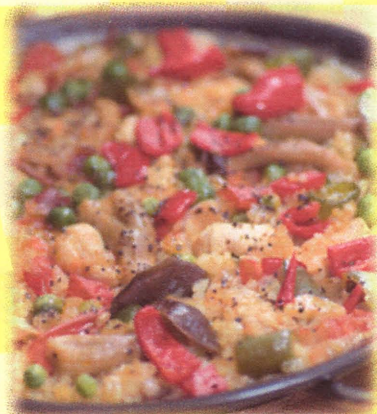


えだまめ入りパエリア

【材料と分量】(4人分)

米……………280g
白ワイン……………28cc
貝柱……………48g
玉ねぎ……………80g
えだまめ……………40g
むきエビ……………40g
赤ピーマン……………20g
生にんにく……………0.8g
イカ……………60g

鶏肉……………60g
スープストック…6cc
オリーブ油……………8g
塩……………1.6g
こしょう……………0.08g
サフラン……………0.08g
水……………440cc



【作り方】

1. 米は洗ってザルにあげ、水気を切る。
2. サフランと水は合わせておく。
3. 貝柱・むきエビ・イカをオリーブ油で炒め、白ワイン・塩こしょうを入れてフタをして蒸し、取り出す。
4. みじん切りにしたにんにく、鶏肉・玉ねぎをオリーブ油で炒め、透明になったら赤ピーマンを入れて炒める。
5. そこに米と茹でたえだまめを入れて炒め、3とスープストック、水を入れて20分間フタをして蒸して完成。

さつまいものコンソメスープ



【材料と分量】(4人分)

さつまいも	100g
ホールコーン	48g
玉ねぎ	100g
ベーコン	1枚
パセリ	0.8g
コンソメ	24g
水	440g
塩こしょう	適量
油	適量

【作り方】

1. さつまいもは良く洗い、皮を残した状態で食べやすい大きさに切り、くずれないようにゆでる。
2. パセリをみじん切りにしておく。
3. 玉ねぎはうす切りにし、ベーコンは1センチ幅に切る。
4. 油を熱して3を炒め、水を入れてホールコーンと煮る。
5. コンソメ・塩こしょうを入れて味を調え、パセリを入れ、最後にさつまいもを入れて完成。

「さつまいものちから」



さつまいもは野菜としては、
少ない食物繊維しか含まれていません。
しかし、さつまいもの皮から5mm程のところ
に「ヤラピン」という成分が含まれており、
このヤラピンにはゆっくりとした下剤的な効果があるので、
便秘解消効果に期待できます。

えだまめの小さい春巻き



【材料と分量】(4人分)

- 春巻きの皮……4枚
- えだまめ……100g
- 大葉……16枚
- 小麦粉……3g
- 水……3g

【作り方】

1. えだまめを塩茹でにする。
2. 春巻きの皮を4等分に切る。
3. 春巻きの皮に大葉をのせ、手前1列にえだまめを並べ、春巻きを作るように巻き、水溶き小麦粉でしっかり留めておく。
4. フライパンに油を2センチほど熱し、揚げ焼きして完成。



「ビールにはやっぱり枝豆」というのは日本人だけ！

現在、世界で枝豆を食べているのは、中国、台湾、タイ、ベトナムなど、アジアの数カ国だけです。

しかも、枝豆を食べる習慣は、日本から広まったものです。江戸時代に日本人が枝豆を食べはじめ、その習慣が徐々にアジアの国々に伝わっていきました。

さつまいもグラタン

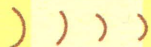
【材料と分量】(4人分)

さつまいも……500g
ひき肉……400g
玉ねぎ……1個
塩こしょう……少々
ナツメグ……少々
生クリーム……50cc
牛乳……200cc
スライスチーズ・4枚
油……適量
バター……40g



【作り方】

1. 玉ねぎをみじん切りにする。そして、フライパンに油をひいてひき肉と玉ねぎを炒め、塩こしょう・ナツメグをふる。
2. さつまいもは皮をむき、レンジでチンしてやわらかくし、フォークなどでつぶしておく。
3. さつまいもに生クリーム・牛乳を少なめに入れて好みのかたさになるように混ぜ合わせる。
4. バターを塗った耐熱皿に3をしき、その上に1のをのせ、上からチーズをのせる。
5. 余熱なし、250℃のオーブンで12～15分焼いて完成。



さつまいもとえだまめのサラダ



【材料と分量】(4人分)

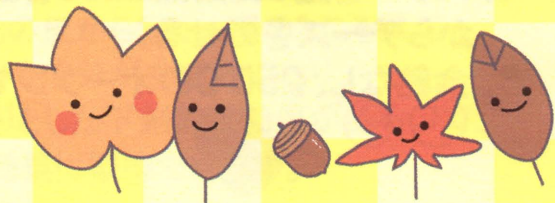
- さつまいも……1本
- えだまめ……適量
- ひじき……50g
- ちくわ……3本
- マヨネーズ……適量

【作り方】

1. さつまいも・ちくわを食べやすい大きさに切る。
2. さつまいもを茹で、えだまめも茹でた後にさやから出しておく。
3. ボールにさつまいも、ちくわ、ひじきを入れてマヨネーズで和える。
4. 最後にえだまめを飾り付けて完成。

～コツ・ポイント～

カニかまぼこをいれると、赤みが加わりきれいです。さつまいもとちくわ(カニかまぼこ)だけをマヨネーズで和え、後はサッと混ぜるか飾り付ければ、色鮮やかな仕上がりになります。



さつまいもとえだまめのコロツケ

【材料と分量】(4人分)

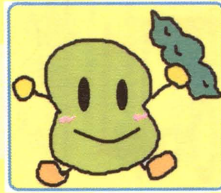
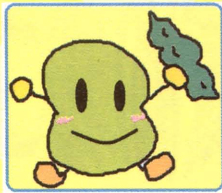
さつまいも……大1本
えだまめ……15さや
玉ねぎ……1個
バター……30g
ひき肉……150g
塩こしょう……適量
小麦粉……適量
パン粉……適量

たまご……小2個
黒ゴマ……適量



【作り方】

1. さつまいもは皮を剥いて乱切りにして茹で、やわらかくなったら湯を切り、粉ふきにして潰す。
2. 塩茹でしたえだまめをさやから出し、飾り用に12粒ほど残して、その他は粗めに刻む。
3. 玉ねぎはみじん切りにして、フライパンにバターを敷いてキツネ色になるまで炒める。
4. そこにひき肉を加えて塩こしょうをし、ひき肉に火が通るまで炒める。
5. 潰したさつまいもに炒めた玉ねぎとひき肉と刻んだえだまめを加えて混ぜる。
6. 衣(黒ゴマいり)をつけたら180℃の油でキツネ色になるまで揚げる。
7. 最後にえだまめを飾り付けて完成。



* さつまいも マメ知識 *

おいしいさつまいもの見分け方

- 色・形…ふっくら丸みがあり、紅の色が鮮やかなもの。
- 皮の表面…傷やデコボコのないもの。肌につやがあり、傷の少ないもの。

* えだまめ マメ知識 *

枝豆が熟すと、大豆になるってホント?!

- 「ホントです。」

大豆の成長途中が「枝豆」、枝豆が熟すと「大豆」となり、元は同じ種類なのです。

また、枝豆はビタミンB1に関しては他の野菜と比べてもトップクラスの含有量を誇るとも栄養価の高い野菜なのです。

